

# Al di là del torto

## e della ragione

Foto: Norma Desmond - www.flickr.com/photos/orain\_queennorma/

nuovi paradigmi

DI EDUARDO MONTOYA

Intervista immaginaria a Marshall Rosenberg, ideatore della comunicazione nonviolenta e autore di *Le parole sono finestre, oppure muri*.

Siamo arrivati ieri ad Albuquerque, nel New Mexico. Mia moglie Linda è nata qui. Di tutta la sua «tribù» è praticamente l'unica ad essere «andata via». Comunque, a parte la piacevole visita ai parenti, siamo venuti per partecipare ad un «corso internazionale di formazione intensiva in comunicazione nonviolenta» e per conoscere Marshall Rosenberg, suo ideatore.

L'*International intensive training* (Iit) consiste in nove giorni d'immersione totale nella comunicazione nonviolenta (Cnv): per nove giorni, tutti noi 72 partecipanti, più i sei trainer, Valentina, la moglie di Marshall, e lui stesso saremo impegnati a mettere in pratica i principi e i metodi della Cnv lavorando qualche volta in plenaria e altre volte in piccoli e grandi gruppi.

Siamo a pranzo nell'ampia caffetteria del centro che ci ospita. Dovrei approfittare per fare qualche domanda a Rosenberg. Sembra sempre disponibilissimo e dice di sì a tutti...

Mi sono impegnato a intervistarlo, ma mi sento troppo intimidito. Non sono un giornalista. Non ho un registratore e sulla mia memoria

meglio non contare: è pessima... Oh dio! Che faccio?...

Mi viene un'idea. Ho letto tutte, o quasi, le sue interviste, ho studiato tutto ciò che ha pubblicato e poi ho parlato con lui, questo sì, durante il corso. Marshall lo conosco bene! Vi potete fidare. Allora quello che vi propongo è una sorta di intervista immaginaria, così come mi sarebbe piaciuto fare veramente, interrotta da alcuni miei commenti per chiarire un po' meglio in cosa consiste la comunicazione non violenta. Cominciamo con la prima domanda.

***Marshall, cosa ti ha spinto a dedicare la vita alla comunicazione nonviolenta?***

«Il mio interesse nella comunicazione nonviolenta è figlio di due sorrisi. La mia era l'unica famiglia ebrea del quartiere di Detroit, dove ho vissuto da piccolo e lì sono stato esposto a molta violenza. Prenderle, tutti i pomeriggi quando tornavo a casa dalla scuola, per il semplice fatto di essere ebreo, certo non era piacevole, ma ciò che mi dava più fastidio era vedere gli altri ragazzi sorridere, godersi lo spettacolo mentre mi picchiavano.

Per fortuna nella mia infanzia ho potuto apprezzare un altro sorriso. Mia nonna ha trascorso gli ultimi anni della sua vita a letto completamente paralizzata e mio zio veniva tutti i giorni dopo il lavoro per curarla. La nonna era diventata incontinente; bisognava dunque pulirla e lavarla completamente. Io avevo otto anni e non potevo immaginare compito peggiore! Ma ero affascinato dal sorriso di mio zio mentre compiva quel disgustoso lavoro. Era come se per lui fosse il più grande dei piaceri.

Queste due esperienze hanno fatto nascere in me una domanda: come mai c'è chi sorride quando vede picchiare qualcuno e chi invece mantiene un atteggiamento compassionevole anche in circostanze molto difficili».

Cercando la risposta a questo interrogativo, Rosenberg si arruolò all'università per studiare psicologia clinica. Dopo il dottorato lavorò molti anni in diversi ospedali americani, senza però trovare mai risposta alla domanda. Cercò allora nello studio delle religioni, della filosofia, dell'antropologia, della storia. Da questi studi, che risentirono profondamente anche dell'influenza di Carl Rogers, padre della psicologia umanistica, è nata la comunicazione nonviolenta.

## Schema del processo della comunicazione nonviolenta

Adesso chiudo gli occhi e ho di nuovo davanti Rosenberg, 72 anni, lo sguardo intenso e una faccia tosta non esattamente gandhiana.

Mi sta dicendo di credere, nel senso più appassionato del termine, che la capacità di compassione e di empatia, la gioia generosa di contribuire alla vita, sono parte della natura umana più profonda.

«Quando faccio queste affermazioni» dice Rosenberg «la gente mi accusa di essere alquanto ingenuo. Lo so, con tutta la violenza che si vede nel mondo e che io stesso constato quotidianamente nel mio lavoro in Ruanda, Croazia, Palestina, Iraq... è un po' difficile crederci. Eppure sono convinto che la violenza non fa parte della nostra natura».

### Un po' di antro-paleontologia

In effetti, Rosenberg non è un ingenuo. Quando si nasce nella periferia di Detroit non lo si può essere. Queste sue convinzioni hanno radici salde e profonde. Mi consiglia di leggere il piccolo libro di William Ury: *Il terzo lato*. Un'opera illuminante che prende in esame l'uso della violenza dell'*homo sapiens sapiens* dalla sua comparsa sulla Terra, 100mila anni fa, ad oggi. Così scopro che per i primi 92mila anni della storia i paleo-antropologi non hanno trovato nessuna evidenza di violenza tra i gruppi umani. Per esempio non sono state trovate armi da combattimento, ma solo strumenti per la caccia. Ma allora, viene spontaneo chiedersi, quando nasce la violenza?

«La violenza» spiega Marshall «è diventata norma sociale solo nell'ul-

Esprimere sinceramente *come sono io* senza incolpare, ne criticare

Ricevere empaticamente *come sei tu* senza sentirti una colpa o una critica

#### OSSERVAZIONI

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le azioni concrete che <i>osservo</i> (vedo, ascolto, ricordo, immagino) che contribuiscono (o non contribuiscono) al mio benessere: «Quando io (vedo, sento...)»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le azioni concrete che <i>osservi</i> (vedi, ascolti, ricordi, immagini) che contribuiscono (o non contribuiscono) al tuo benessere: «Quando tu (vedi, senti...)»</li> </ol> |
|--|--|

#### SENTIMENTI

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Come mi <i>sento</i> in rapporto a queste azioni: «mi sento...»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Come ti <i>senti</i> in rapporto a queste azioni: «ti senti...»</li> </ol> |
|--|--|

#### BISOGNI

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. L'energia vitale nella forma di <i>bisogni</i>, valori, desideri, aspirazioni o pensieri che stanno causando i miei sentimenti: «perché ho bisogno di...»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. L'energia vitale nella forma di <i>bisogni</i>, valori, desideri, aspirazioni o pensieri che stanno causando i tuoi sentimenti: «perché hai bisogno di...»</li> </ol> |
|--|---|

#### RICHIESTE

*Richiedere* con chiarezza ciò che potrebbe arricchire la mia vita, senza pretenderlo.

*Ricevere* empaticamente ciò che potrebbe arricchire la tua vita, senza sentirti una pretesa.

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Le azioni concrete che vorrei fossero intraprese: «e vorrei che tu...»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Le azioni concrete che vorresti fossero intraprese: «e vorresti che io...»</li> </ol> |
|---|---|

tima parte della storia dell'uomo, non più di 8000 anni fa. Quando appare il mito creazionale di un dio maschile, virtuoso ed eroico, che distrugge una divinità femminile cattiva. Dall'energia rilasciata da questa distruzione nasce il nostro mondo. Il passaggio dalla vita nomade a quella sedentaria avviene congiuntamente all'affermazione dell'idea del «bene» che deve sconfiggere il «male», dei buoni destinati a dominare i cattivi.

Uno dei presupposti di questa mitologia è il carattere malvagio

della natura umana. E il linguaggio delle culture ove si afferma questa idea ne glorifica e giustifica la violenza».

Da quel momento in poi, l'umanità è rimasta incastrata nella lotta tra il bene e il male, tra torto e ragione, che ha ispirato lo sviluppo di un sistema di «giustizia punitiva»,

**1. Workshop di Cnv: il cioccolatino dà empatia alla tazza di tè.** Foto di John Abbe.

**2. Marshall Rosenberg al microfono e con il pupazzo dello sciacallo in mano. I burattini vengono utilizzati per contribuire ad un ambiente giocoso, senza giudizi moralistici.**



dove la maggioranza delega la propria responsabilità a delle «autorità» che dispensano la giustizia decidendo chi «merita» di essere punito e chi invece premiato. E una volta convinti di aver «ragione» o di essere «bravi» allora vuol dire che automaticamente l'altro ha «torto» o è «cattivo» e che quindi abbiamo «vinto» noi. Questa strategia ci convince a tal punto che ci crediamo veramente. Molti arguiranno che in effetti è l'unica che funziona. Ma non è assurdo? Non sarebbe meglio cercare una strategia che aiuti tutti ad essere vincitori? E consenta a tutti di incontrarsi senza contrapposizioni, così come invita a fare il poeta sufi Moulânâ Rumi, che scrive: «Al di là del torto e della ragione, c'è un prato. Troviamoci lì».

*Se la violenza non è incisa nel nostro Dna, da dove scaturisce?*

«Nasce e trae nutrimento dal linguaggio che abbiamo appreso. Il nostro linguaggio, comune a tante altre culture, veicola e dà forma ad un modo di pensare molto preciso. E poiché pensare non è altro che il parlare con noi stessi, la Cnv propone di cambiare tale modo di formulare i pensieri e imparare a parlare in modo diverso».

*Un po' come imparare una lingua straniera?*

«Sì, esattamente. Ma con in più l'impegno a dimenticare quella vecchia. Questo perché la nostra lingua è incentrata tutta sul giudicare le persone e le loro azioni. Per valutare e giudicare mi servo di analisi, diagnosi e interpretazioni. Ma

soprattutto mi affido alle etichette che regolarmente appioppo alle persone e alle loro azioni. Si tratta di un linguaggio alienato e alienante, che mi separa dalla vita, dalla mia e da quella degli altri.

Per la Cnv, la vita non è altro che un susseguirsi di bisogni che ci "chiamano" attraverso le emozioni e chiedono di essere appagati. È come se la vita ci dicesse: "Per favore, ho bisogno di..." E quando quel preciso bisogno viene soddisfatto, la vita ce lo segnala con altre emozioni ed è come se ci dicesse: "Grazie". In effetti, per la Cnv, tutto ciò che diciamo si può ridurre essenzialmente a un "per favore" o a un "grazie»».

*Sostieni che questo senso di soddisfazione, questo piacere profondo che sentiamo quando contribuiamo al benessere di un'altra persona è naturale negli esseri umani...*

«Sì. E questo lo si può notare nel piacere che prova un bambino quando dà da mangiare al suo cucciolo. Non so come la si può chiamare questa "cosa" naturale che ci riempie di felicità... Ciascuno gli può dare il nome che preferisce. Io la chiamo "energia divina della vita..."».

### Due domande fondamentali

L'intervista immaginaria con Rosenberg finisce qui. Quello che posso aggiungere è che la Cnv nasce da questa intuizione e tutto il suo processo si basa ed è al servizio di questa energia. Il suo scopo è quello di farci connettere agli altri e a noi stessi in modo da sostenere la nostra natura generosa.

La Cnv è l'integrazione di questa spiritualità con degli attrezzi concreti perché si manifesti nella nostra vita quotidiana, nelle nostre relazioni o nella nostra attività politica.

Per realizzare questo scopo la Cnv ci chiede di focalizzare la nostra attenzione su due domande fondamentali:

1. Cosa è vivo dentro di noi; cosa è vivo dentro di me; cosa è vivo dentro di te.
2. Cosa possiamo fare per rendere la vita più bella; cosa puoi fare per rendermi la vita più bella; cosa posso fare per renderti la vita più bella.

La tabella «Schema del processo della comunicazione nonviolenta» riassume bene i passi fondamentali dei due flussi di comunicazione: espressione onesta e sincera e ascolto empatico. Ma forse un esempio concreto, tratto dalla quotidianità, può risultare molto utile.

### Un esempio concreto

Due giorni fa la mia bella, amata cagna Surya è morta per aver assaggiato un piatto tipico della gastronomia toscana (sezione venatoria): il boccone avvelenato.

Seguendo lo schema di cui sopra, mi rivolgo all'ignoto cuoco, per esprimergli sinceramente quello che è vivo dentro di me. Cosa provo? Quali sono i miei bisogni?

Prima sento soltanto tantissima rabbia. Penso a come potrei punire

**3. In Cnv, la giraffa rappresenta la comunicazione nonviolenta, mentre lo sciacallo simboleggia il linguaggio separato dal cuore.**

**4. «Ma allora ci siamo capitati!». La donna nella foto è Merike Kahju, trainer certificata di Cnv. Foto di John Abbe.**



questa persona. Immagino con piacere una sceneggiatura con il colpevole che va a finire ad Abu Ghraib, nel girone dei vigliacchi! «Ecco ciò che sento, sporco pezzo di merda!». Quando cerco quali possono essere i bisogni che vorrei soddisfare, penso al bisogno di castigo: «Ho bisogno che tu venga punito, bastardo. Ho bisogno di vendetta!» E così via. Questo momento in Cnv viene amichevolmente chiamato lo «show degli sciacalli».

Due anni fa, quando ancora non conoscevo il lavoro di Rosenberg, non sarei andato oltre. Mi sarei installato in questo spazio, altalenando tra i giudizi moralistici nei confronti degli altri e di me stesso. Solo rabbia e frustrazione.

Grazie alla Cnv ho potuto vivere quest'evento molto doloroso in modo diverso. Quando il «fumo ha smesso di uscirmi dalle orecchie» (espressione di Marshall) sono stato in grado di dare ascolto empatico al mio dolore. La Cnv mi ha reso consapevole che le azioni degli altri possono soltanto essere lo stimolo dei miei sentimenti. Non ne sono mai la causa. La vera causa della mia rabbia la posso trovare soltanto in un mio bisogno non soddisfatto. E allora mi sono messo a cercare questo bisogno: «Ho bisogno di poter passeggiare tranquillamente col mio cane, di sentirmi al sicu-



Surya, la protagonista della nostra storia.

ro, di sentirmi protetto, di potermi fidare» (quindi: bisogno di sicurezza, di fiducia). «Ho bisogno di...». Quando divento consapevole di questi miei bisogni, improvvisamente non sento più la rabbia di prima, ma solo una enorme sofferenza. Mi sento così triste! Surya...

«Mi manca la mia tenera cagnolina... mi manca la sua dolcezza... Come stavo bene con lei! Ecco, ho bisogno di sentire quella cosa, quella connessione che avevo con lei, quando giocavamo, passeggiavamo...» (Bisogno di tenerezza, di amicizia, di compagnia, di connessione).

Rimango per un po' con i miei bisogni non soddisfatti, tenendoli stret-

ti al cuore, come incoraggia a fare Marshall...

E poi: «Cos'è che avrei desiderato profondamente? Cos'è che mi avrebbe reso assolutamente felice?...» Cerco nel più profondo.

«Forse avrei voluto che nella nostra piccola valle, a Lari, la gente, io, tutti, ci trattassimo con rispetto, con considerazione. Mi sarebbe piaciuto che «i cacciatori» fossero miei amici e che io a mia volta fossi loro amico. Che loro tenessero conto del mio bisogno di avere un'amica cagna, così come io rispettassi la stagione di nidificazione dei fagiani, tenendo Surya al guinzaglio...

Mi sono trattenuto a lungo in questo «paesaggio». E ben presto la rabbia e l'odio si sono trasmutati in oro. In quello che Rosenberg chiama «dolce sofferenza». È un paesaggio da sogno, certo, ma un sogno che richiama un bisogno, una fame antica quanto i miei 65 anni, e magari, a sentire Marshall, quanto l'umanità. È questo che io voglio. Il mondo dell'*ahimsa* (nonviolenza) della grande anima di Gandhi; il mondo del leone e l'agnello della Bibbia che giacciono insieme.

Ecco. In questo riconnettersi con il bisogno profondissimo, universale, di nonviolenza, in questo semplice riconoscere dove si può ascoltare con empatia il proprio pianto, si trova, secondo me, l'essenza della Cnv.

## La Cnv s'impara

Rosenberg non è un filosofo, né un mistico, né un intellettuale. A lui interessa che più gente possibile apprenda la comunicazione nonviolenta. Per ciò ha elaborato un metodo molto semplice ed efficace.

In Italia la Cnv si può imparare, in uno dei seguenti modi:

- Partecipando a corsi, workshop, seminari d'introduzione e d'approfondimento organizzati dal centro *Esserci*, via Caleri 14, 42100 Reggio Emilia, tel 0522 943053 – [www.centroesserci.it](http://www.centroesserci.it) – [info@centroesserci.it](mailto:info@centroesserci.it).
- Imparando da soli mediante libri, video e dvd pubblicati da Edizioni Esserci.
- Partecipando a gruppi di apprendimento e pratica. Secondo l'efficace modello elaborato dal *Center for nonviolent communication*, i gruppi sono autogestiti e idealmente costituiti da 5 a 10 membri. Si studiano metodicamente i 13 capitoli del libro base della Cnv (*Le parole sono finestre, oppure muri*, Edizioni Esserci) e ci si esercita seguendo attività varie. È auspicabile che nel gruppo ci sia un membro con più esperienza, in grado di facilitare gli incontri durante i primi 8 capitoli del libro. Quando un gruppo ha acquisito scioltezza nell'uso della Cnv, il ruolo del facilitatore è svolto a rotazione tra tutti i membri.

Per ulteriori informazioni, in particolare su come avviare un gruppo di cnv contattare: **Eduardo Montoya**, via Querceto 19, loc. Querceto, 56035 Lari (Pi), tel 338 9578390 – [pravasito@yahoo.com](mailto:pravasito@yahoo.com)

# FESTIVAL NATURALMENTE

concept: mente al naturale

musica  
arte & teatro  
benessere  
energia pulita  
concerti  
biologico  
consapevolezza  
ecomercato  
cucina del gusto  
meditazione  
mountain bike  
trekking  
thay chi chuan

parco boscone gro

21 → 29

LUGLIO

Casarola di S. Clemente

[RIMINI]

Fm 95.5  
**RADIO  
STUDIOPIU'**

*the Wailers*  
*United Peace Voices*  
*Bandabardo'*  
*Sud Sound System*  
*Casino Royale*  
*Natural Biskers*  
*Antidotum Tarantulae*  
*Brisk Eyes*  
*Quarzomadera*  
*U turn*  
*Siman Tov*  
*Juglin' Goblins*  
*Dew Drop Reggae*  
*Gattamolesta*  
*lato oscuro della costa*  
*Freakout!*  
*F.M. La Crisi*  
*Roccaforte*  
*Hell Dorado*  
*Pipers*  
*Verbaud*

info: 347 2274351  
fax: 0541 987672  
fax: 0541 854120  
[www.myspace.com/naturalmentefestival](http://www.myspace.com/naturalmentefestival)

[www.naturalmentefestival.com](http://www.naturalmentefestival.com)